

Rezept

Grüne Bohnen, Tomaten, Thymian

Ein Rezept von Grüne Bohnen, Tomaten, Thymian, am 28.06.2026

Zutaten

500 g grüne Bohnen	2 - 3 Stängel Bohnenkraut
Salz	350 g Tomaten
3 - 4 Stängel Thymian	3 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig	1 TL Honigsenf
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen und putzen, also die Enden abknipsen, dann schräg in Stücke von 4 cm Länge schneiden. Bohnenkraut abbrausen und mit den Bohnen in ausreichend Salzwasser geben. Bohnen in ca. 15 Min. bissfest garen. In ein Sieb schütten und unter kaltem Wasser abschrecken.
2. Die Tomaten waschen, halbieren und mit den Fingern die Kerne herauspulen, das Fruchtfleisch klein würfeln. Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Das Olivenöl mit Essig, Senf, Pfeffer und Salz zu einem Dressing verrühren.
3. Bohnen, Tomaten und Thymian in eine Schüssel geben. Das Dressing darübergießen und alles gut vermengen.